



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین
دانشکده پرستاری و مامایی
معاونت پژوهشی

گزارش نهایی طرح:

تاثیرآموزش و پیگیری با پیام کوتاه بروزن و رژیم غذایی در دانشجویان دختر دارای اضافه وزن و
چاق دانشگاه علوم پزشکی قزوین

The effect of education and follow-up by text messages on the weight and diet modification in overweight and obese female students in Qazvin University of Medical Sciences.

مجری:
جلیل عظیمیان

تاریخ تصویب طرح:

تاریخ پایان طرح:

چکیده پژوهش:

زمینه: اضافه وزن و چاقی یکی از مهم ترین چالش های قرن بیست و یکم است با توجه به تغییر الگوی چاقی در کشورمان در بسیاری از تحقیقات انجام شده شیوع چاقی و اضافه وزن در دانشجویان دختر بالاتر از دانشجویان پسر گزارش شده است. برای کنترل چاقی و اضافه وزن آزمون روش ها و ابزارهای مختلف جهت یافتن راهی موثر و کم هزینه و قابل قبول ضروری به نظر می رسد

هدف: این پژوهش به منظور تعیین تاثیر آموزش و پیگیری با پیام کوتاه بروزن و رژیم غذایی در دانشجویان دختر دارای اضافه وزن و چاق دانشگاه علوم پزشکی قزوین انجام گرفت.

روش کار: در این مطالعه مارآزمائی بالینی با گروه کنترل ۵۰ نفر از دانشجویان دارای اضافه وزن و یا چاق دانشگاه علوم پزشکی قزوین به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. در ابتدا شاخص توده بدنی و عادات غذایی نمونه با استفاده ها از ترازو، متر و پرسشنامه عادات غذایی اندازه گیری شد. سپس افراد در هر دو گروه مداخله تحت آموزش اولیه در رابطه با کاهش وزن و عادات غذایی صحیح قرار گرفته و به هر یک از افراد در این گروه یک جزوه آموزشی داده شد و به مدت دو ماه روزانه دو پیام کوتاه در رابطه با اصلاح عادات غذایی و چگونگی کاهش کالری مصرفی و شناسائی و کنترل موانع و تسهیل کننده های اصلاح عادات غذایی در قالب پیام های آموزشی، حمایتی و تشویقی ارسال شد. گروه کنترل در طی این مدت تحت آموزش و پیگیری خاصی قرار نگرفت. یک ماه پس از مداخله (سه ماه پس از شروع مطالعه) مجددا شاخص توده بدنی و عادات غذایی هر دو گروه مورد ارزیابی قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ۱۶ استفاده شد.

یافته ها : نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که طی سه ماه گروه مداخله بیش از گروه کنترل وزن کم کرده بودند ($p=0.021$). و کاهش شاخص توده بدنی به طور معناداری در گروه مداخله بیش از گروه کنترل بود ($p=0.00$). در زمینه عادات غذایی اگر چه آموزش و پیگیری با پیام کوتاه بر مصرف برخی از گروه های غذایی اثر

گذار بوده است. به طوری که عمده دفعات مصرف گروه های غذایی سالم افزایش و دفعات مصرف گروه های غذایی ناسالم کاهش یافته بود. اما بر ابعاد دیگری از عادات غذایی تاثیر چندانی نداشت.

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش و پیگیری با پیام کوتاه به مدت دو ماه توانسته است تاثیر مثبتی بر کاهش وزن و شاخص توده بدنی دانشجویان دارای اضافه وزن و چاق داشته باشد. از این رو می توان قابلیت های این روش آموزشی را در برنامه های کاهش وزن و تغییر عادات غذایی لحاظ نمود.

کلید واژه ها: پیام کوتاه، چاقی و افزایش وزن، شاخص توده بدنی، عادات غذایی